**SORTIE MONT SUTTON**

**DESCRIPTION DE CE QUE TU AS FAIT LE JOUR AVANT LA SORTIE EN PRÉPARATION POUR LA RANDONNÉE EN MONTAGNE :**

|  |
| --- |
| **Je me suis bien alimenter et hydrater. J’ai préparé mon habillement pour qu’il soit adéquat à la température lors de la sortie du lendemain.** |

**MAINTENANT QUE LA RANDONNÉE EST CHOSE DU PASSÉE, QUE FERAIS-TU DIFFÉREMENT POUR MIEUX TE PRÉPARER?**

|  |
| --- |
| **Pour mieux me préparer, je ferais plus attention en choisissant mes bottes ou souliers de randonnée pour avoir le plus d’adhérence possible lors de la randonnée.** |

**DESCRIPTION DE LA JOURNÉE EN DÉTAIL (COMME UN JOURNAL DE BORD) :**

|  |
| --- |
| **Départ en autobus du collège vers le Mont Sutton.**  **Arrivée au Mont Sutton.**  **Ascension du Mont Sutton.**  **Pause dîner.**  **Ascension jusqu’au sommet.**  **Descente du Mont Sutton.**  **Pause collation.**  **Descente du Mont Sutton.**  **Départ du Mont Sutton vers le collège.**  **Changement de linge et collation dans l’autobus.**  **Arrivée au collège.** |

**UNE FOIS LA RANDONNÉE TERMINÉE, EST-CE QUE TU AVAIS PRÉPARER TON RETOUR À LA MAISON? (COLLATION, VÊTEMENTS, AUTRES…) ÉLABORE TA RÉPONSE?**

|  |
| --- |
| **Oui, j’avais préparé du linge sec pour le retour, des collations nourrissantes comme des fruits et des barres tendres et des breuvages.** |